

ほうれんそう 旬 冬

和名：法連草、菠薐草 学名： *Spinacia oleracea* L. 英名： spinach

分類 ヒユ科 (旧アカザ科) ホウレンソウ属 原産地 西アジア



〔一代雑種〕

1 植物として

ほうれんそうはヒユ科の一・二年草で雌雄異株※です。原産地は西アジアで、ペルシャで栽培が始まりました。そこから、西方のヨーロッパに伝播したものが、オランダで品種改良が進んで丸葉の「西洋種」となりました。一方、東方の中国に伝播したものが、葉に切り込みがある剣葉の「東洋種」となりました。日本へは、17世紀に中国から「東洋種」が渡来し、元禄時代の井原西鶴の「浮世草子」にも「ほうれんそうのおひたし」として登場しています。

※ 雌雄異株とは、雌花と雄花が別の株に生ずること。雌雄同株は、一つの株に雌花と雄花の単性花をつけること。雌雄異花（単性花）とは、一つの花の内に雌しべと雄しべのいずれか一方だけが形成される花のこと。雌雄同花（両性花）とは、一つの花の内に雌しべと雄しべの両方が形成される花のこと。

2 作物として

先に日本に入ってきた東洋種ほうれんそうは、春から夏に抽苔（とう立ち）しやすいため秋まきしかできず、江戸時代までは旬の冬にしか出回りませんでした。明治以降、抽苔しにくい西洋種が導入され、現在は東洋種と西洋種のF1交雑種を用いて、産地を移しながら周年で栽培されています。

基本的には寒さに強い冬野菜で、寒さにあたると糖度が増すため、ハウスの側窓を開放し、あえて冷気にあてる「寒締め」を行って甘味を乗せる栽培方法もあります。

3 食材・商品として

ほうれんそうは、大きく東洋種と西洋種に分けられます。東洋種は根元が赤く、深い切れ込みがある剣葉で、あくが少なく、歯切れが良い淡泊な味が特徴です。西洋種は葉肉の厚い丸葉で、あくが強く、土の香りがあります。現在は東洋種の味のよさと西洋種の抽苔しにくさをあわせ持つ交雑種が主流となっています。

ほうれんそうは「緑黄色野菜の王様」と呼ばれるほど高い栄養価がありますが、尿路結石の原因となるシュウ酸を多く含むため、ゆでこぼしなどであく抜きする必要があります。現在はサラダでも食べられる低シュウ酸の品種も育成されています。

主な種類と特徴

西洋種

一般的には種は丸く、葉も丸く、葉柄は短く根元の赤みが薄いことが特徴です。収穫量が多く、抽苔しにくい品種が主体です。葉肉が厚いのでくずれにくい一方、アクが強いため、バター炒めなど炒め物に向きます。

東洋種

古くから作られている品種は、種にはとげがあり、葉に深い2〜3段の切れ込みがあります。葉柄が長く、根元の赤みが濃いことが特徴です。味は良いのですが、葉が薄く、夏場は抽苔しやすい性質があります。あくが少なく、歯ざわりが良く、淡泊な味でおひたしに向きます。

ちぢみほうれんそう

甘くておいしいほうれんそうとして人気なのが冬に出回る「ちぢみほうれんそう」です。厳冬期に露地などで寒さにあてるために葉が広がり地面をはうようにして生育します。

サラダほうれんそう

生食用に改良された品種です。葉が丸くやわらかで、色はやや薄く丈が小さい割には葉柄が長めです。尿路結石の原因になるシュウ酸（アク）が少ないので湯がなくても食べられます。

いちだいざっしゅ 一代雑種

東洋種の優れた点（味、葉型）と西洋種の優れた点（収穫量が多い、抽苔しにくい）を生かすため、それらの一代雑種が作られ、現在の主流となっています。形を見ても東洋種と西洋種の中間的な形をしています。「剣葉系」は葉の基部に切れ込みがあり、葉の形は三角形です。「丸葉系」は葉に切れ込みがなく、広い楕円形で葉柄が大きいのが特徴です。

赤軸ほうれんそう

葉柄の赤いサラダほうれんそうです。彩りに使います。



畑からお店まで



1 ほうれんそうの播種されたほ場の様子です。



2 ほうれんそうの芽が出ました。発芽日数は3～5日です。



3 ほうれんそうの播種したほうれんそうの2週目のほ場の様子です。



4 夏のほうれんそうは、約1カ月で収穫となります。



5 秋に播種したほうれんそうの約1カ月後のほ場です。



6 秋に播種したほうれんそうの約2カ月後の様子です。



7 こちらはちぢみほうれんそうの栽培の様子です。寒さに当たって葉がちりめん状となり厚みのある葉は甘くなります。冬だけ獲れるほうれんそうです。



8 土の中にカマを入れて、根元から収穫していきます。



9 長さなどで規格別に分けて包装され、段ボール箱に梱包されます。



栄養と機能性成分



POINT! ほうれんそうの栄養価はトップクラスです!

ほうれんそうは、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特にビタミンK、葉酸、鉄分が豊富に含まれています。ビタミンKは、正常な血液凝固能に関与しており、不足すると止血しにくくなります。また、葉酸は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血の際に働きます。貧血予防に働く鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防するカリウムや、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウムなど、ミネラルも比較的豊富に含まれています。

冬が旬のほうれんそうは、夏と比べて冬の方が栄養価が高く、甘味も増しておいしくなります。

動画
配信中



収穫から出荷までの動画が観られます!

「ほうれんそう」が届くまで



主な栄養成分

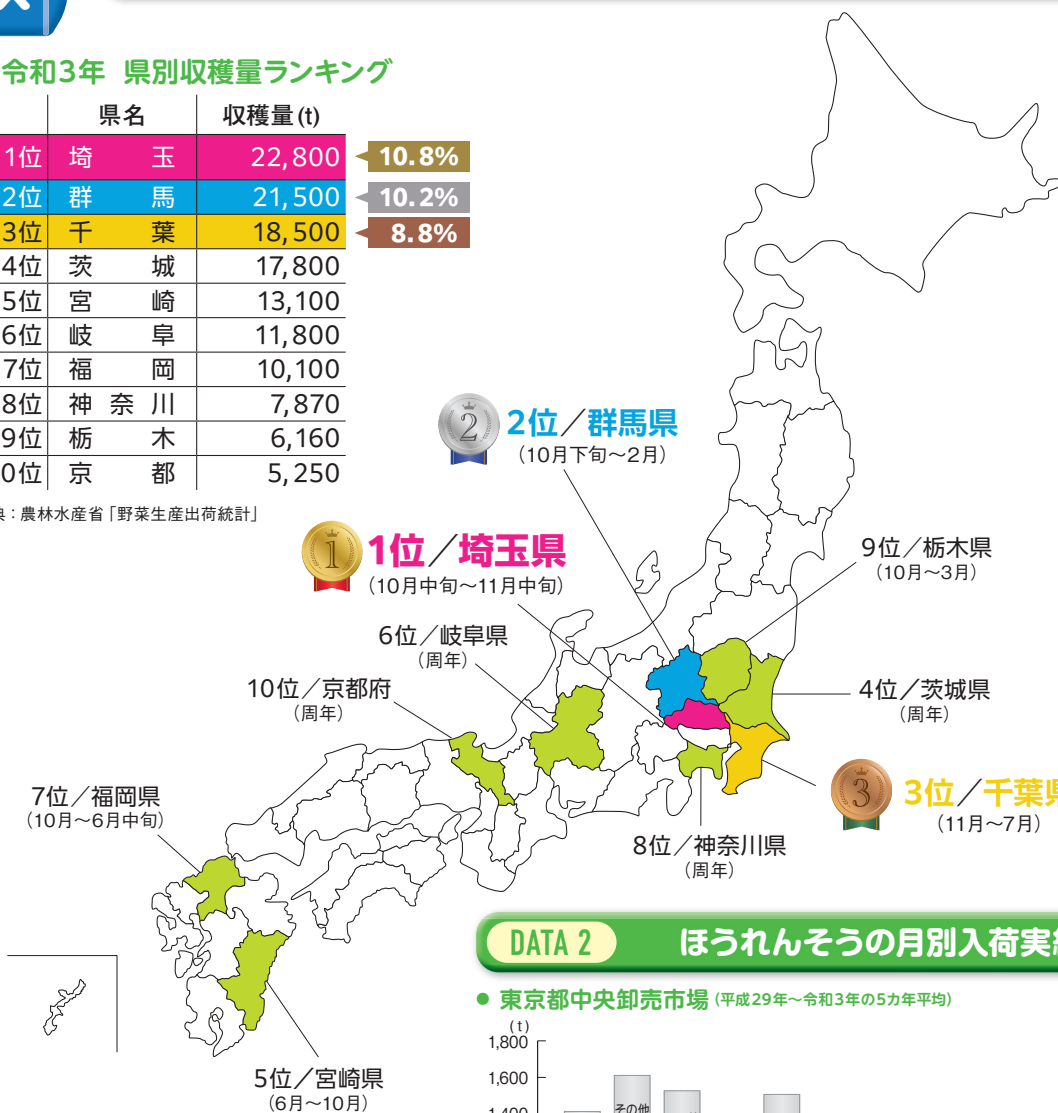


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	埼玉	22,800	10.8%
2位	群馬	21,500	10.2%
3位	千葉	18,500	8.8%
4位	茨城	17,800	
5位	宮崎	13,100	
6位	岐阜	11,800	
7位	福岡	10,100	
8位	神奈川	7,870	
9位	栃木	6,160	
10位	京都	5,250	

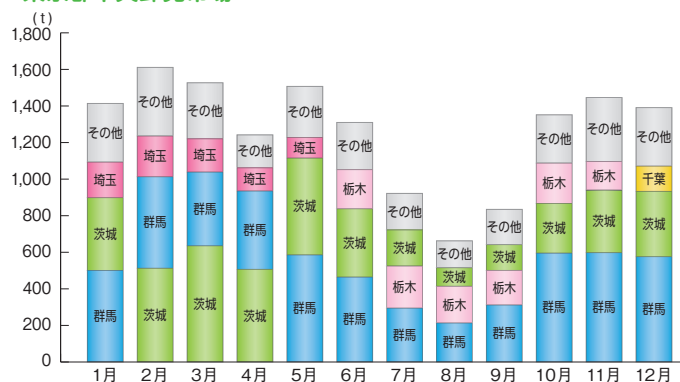
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2

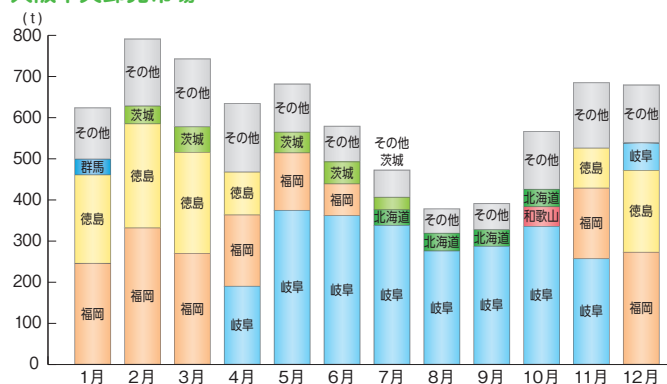
ほうれんそうの月別入荷実績

東京都中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 ほうれんそうの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

82g

購入金額

57円

※総務省「家計調査」（令和元年～3年の3カ年平均）

ページ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶

